

Bingokuvat selityksineen



JUOKSEMINEN

- tai kävely; liikuntaan ei tarvitse välineitä tai rahaa, riittää kun lähtee ulos ovesta tai nousee ylös tuolistaan



UINTI

- kuka käy uimassa? missä voi käydä? onko naisten-/miestenvuoroja?



JALKAPALLO

- Pelaako joku jalkapalloa?



TANSSI

- mitä tansseja?



LÄMMIN SUIHKU

- esimerkki tietoisien läsnäolon-harjoituksesta: kun menet suihkuun, keskity tunnustelemaan, miltä vesi tuntuu, mitä ääniä kuuluu, lämpö, viileys, saippuan tuoksu...



VUOROKAUSIRYTMII

- nukkumaan meno ja herääminen aina suurin piirtein samaan aikaan
- mitä voi tehdä että nukkuisi paremmin? (unenhuoltovinkkejä)



RUOKA (Hyvin syöminen, terveellisesti, yhdessä)

- Mikä on *** :n perinneruokaa?



YSTÄVÄT

- ja muut ihmissuhteet



LUONTO

- jo 15 minuuttia päivässä metsässä rauhoittaa kehoa ja mieltä
- puutarhan / kasvien hoito



ULKOILU

- Lähimaaston hyvät ulkoilupaikat?



TIEDON ETSIMINEN

- Käytättekö tietokonetta?



YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN

- vaalit / äänestäminen
- yhdistyksiin kuuluminen



KOULU/ OPPIMINEN

- vaikuttaa omaan tulevaisuuteen
- arjen rytmi, ihmisten tapaaminen



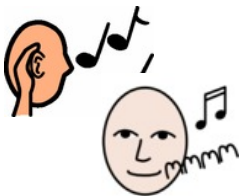
OMA

- kaikilla ihmisillä on omia keinoja, jotka auttavat. Esimerkiksi minun oma keinoni on.... Mikä sinun?



KÄSILLÄ TEKEMINEN

- Keskittyminen auttaa rauhoittumaan
- käsityöt, palapelit... mitä muuta?



MUSIIKKI

- Kuka tykkää laulaa, soittaa?
- Lempimusiikki, voimamusiikki – musiikki vaikuttaa tunteisiin voimakkaasti: rauhoittaa, ilahduttaa...



PIIRTÄMINEN / KIRJOITTAMINEN

- päiväkirja, kirjeet
- omien murheiden saaminen ulos ajatuksista, vaikka keskellä yötä
-



PUHUMINEN

- Miksi puhuminen auttaa? (jos ei ole jo käyty läpi alkuintrossa)



MUIDEN AUTTAMINEN

- Kun on avuksi muille, siitä saa myös itse voimia.
- Esimerkiksi yhdistyksissä toimiminen, vapaaehtoistyö, ystävän tukeminen....



ARJEN PIENET ILOT

- Teehetki, kahvihetki... rutiinit ja rituaalit, itsensä hemmotteleminen



TÄSSÄ JA NYT

- Kun ajatukset vaeltavat menneisiin vaikeisiin muistoihin tai tulevaisuuden murehtimiseen, on hyvä palauttaa huomio välillä tähän hetkeen ja tähän paikkaan
- Harjoitus: nimeä viisi asiaa mitä kuulet, näet, tunnet (haistat, maistat) Voidaan käydä myös ringissä, jokainen sanoo yhden asian kerrallaan.
- Harjoitus: taputteluharjoitus; käydään kehoa läpi kevyesti taputellen (käsivarret, hartiat, jalat.... Ei rintakehää, monissa kulttuureissa rintakehän taputtaminen merkitsee surua)



UUSIEN ASIOIDEN KOKEILEMINEN

- Mitä et ole vielä koskaan kokeillut?



AMMATTIAPU

- Mitä eroa on sillä kun puhuu läheiselle tai ammattiauttajalle?



USKONTO / RUKOILEMINEN

- Monelle uskonto on tärkeä.
- Myös muut arvot ja maailmankatsomus



RENTOUTUMISHARJOITUKSET

- Harjoitus: lyhyt progressiivinen lihasrentoutus; jännitetään ja rentoutetaan vuorollaan kädet, jalat, vatsa, selkä, hartiat, kasvot. (voi tehdä esimerkiksi vain käsien jännittämisen)